



MENÚ FEBRERO 2018

MUSULMÁN

Menú adaptado, elaborado sin cerdo.

Al final del menú diario se muestra la información de alérgenos.

GPT

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><i>Frutas y verduras de temporada FEBRERO</i></p>				
<p>Día 5</p> <p>1º. Sopa a la marinera con mollitas de rape.</p> <p>2º. Pechuga de pollo a la plancha y ensalada campestre con tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T), Crustáceo, Pescado, Molusco(T), Sulfitos</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:77g, Azúcares:22g Gras:12g, G.Sat.:4g Prot:34g, Fibra:4g Sal:3g, KCal:518</small></p>	<p>Día 6</p> <p>1º. Macarrones con tomate.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T)</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:89g, Azúcares:29g Gras:32g, G.Sat.:9g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:769</small></p>	<p>Día 7</p> <p>1º. Arroz mixto con pollo, calamar y pimiento.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:111g, Azúcares:25g Gras:22g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:767</small></p>	<p>Día 1</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con verdura y estrellas.</p> <p>2º. Filete de ternera en su jugo con patatas a lo pobre.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Gluten, Huevo(T), Apio</i> <i>2º. Soja // G. Sulfitos</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:63g, Azúcares:25g Gras:25g, G.Sat.:12g Prot:26g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:680</small></p>	<p>Día 2</p> <p>1º. Arroz con pimiento.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>1º. -</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:96g, Azúcares:24g Gras:14g, G.Sat.:5g Prot:20g, Fibra:8g Sal:2g, KCal:628</small></p>
<p>Día 12</p> <p>1º. Espaguetis con tomate y queso rallado.</p> <p>2º. Filete de fogonero al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T), Leche</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. Leche // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:83g, Azúcares:25g Gras:26g, G.Sat.:8g Prot:38g, Fibra:5g Sal:2g, KCal:723</small></p>	<p>Día 13</p> <p>1º. Hervido valenciano.</p> <p>2º. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:78g, Azúcares:26g Gras:16g, G.Sat.:6g Prot:24g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:556</small></p>	<p>Día 14</p> <p>1º. Arroz de verduras con pimiento, guisante y coliflor.</p> <p>2º. Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. -</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:99g, Azúcares:24g Gras:13g, G.Sat.:4g Prot:22g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:610</small></p>	<p>Día 8</p> <p>JORNADA GASTRONOMICA ASTURIANA</p> <p>1º. Judías estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Pollo a la sidra con manzana y carlotitas.</p> <p>3º. Postre especial / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Sulfitos</i> <i>3º. Leche // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:59g, Azúcares:24g Gras:21g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:14g Sal:3g, KCal:575</small></p>	<p>Día 9</p> <p>1º. Crema de verduras natural de temporada.</p> <p>2º. Filete de marrajo con empanado casero y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>1º. Sulfitos</i> <i>2º. Pescado, Gluten, Huevo, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:61g, Azúcares:27g Gras:16g, G.Sat.:7g Prot:28g, Fibra:9g Sal:2g, KCal:509</small></p>
<p>Día 19</p> <p>1º. Fideuá campellera con calamar y mejillones.</p> <p>2º. Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate cherry, zanahoria y pepino.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>1º. Gluten, Huevo(T), Pescado, Crustáceo, Molusco, Sulfitos</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos</i> <i>3º. Leche // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:86g, Azúcares:25g Gras:20g, G.Sat.:6g Prot:30g, Fibra:4g Sal:2g, KCal:655</small></p>	<p>Día 20</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Crema de calabaza natural con picatostes.</p> <p>2º. Muslo de pollo asado al horno con patatas panadera.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. - // G. Sulfitos</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:65g, Azúcares:26g Gras:17g, G.Sat.:6g Prot:44g, Fibra:9g Sal:3g, KCal:596</small></p>	<p>Día 21</p> <p>1º. Lentejas estofadas con acelgas.</p> <p>2º. Caella a taquitos con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado, Crustáceo(T), Molusco(T) // G. Sulfitos</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:70g, Azúcares:29g Gras:12g, G.Sat.:6g Prot:35g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:536</small></p>	<p>Día 15</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa juliana.</p> <p>2º. Pollo estofado con champiñón, carlota y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Gluten, Huevo(T), Apio</i> <i>2º. Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:68g, Azúcares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:8g Sal:3g, KCal:557</small></p>	<p>Día 16</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; color: yellow;">FESTIVO</p>
<p>Día 26</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Sopa de cocido con fideos.</p> <p>2º. Cocido con pollo, patata, garbanzos y verdura.</p> <p>3º. Lácteo / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Gluten, Huevo(T), Apio</i> <i>2º. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. Leche // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:68g, Azúcares:25g Gras:11g, G.Sat.:5g Prot:34g, Fibra:11g Sal:2g, KCal:512</small></p>	<p>Día 27</p> <p>1º. Olla de legumbres.</p> <p>2º. Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Huevo // G. Sulfitos</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:74g, Azúcares:25g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:29g, Fibra:12g Sal:2g, KCal:650</small></p>	<p>Día 28</p> <p>1º. Crema de espinacas popeye con picatostes.</p> <p>2º. Bacalao al horno con tomate y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>1º. Sulfitos, Gluten</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:85g, Azúcares:28g Gras:14g, G.Sat.:4g Prot:36g, Fibra:10g Sal:2g, KCal:644</small></p>	<p>Día 22</p> <p>Ensalada.</p> <p>1º. Caldo casero con garbanzos ecológicos y lluvia.</p> <p>2º. Albóndigas de pollo guisadas con guisantes, champiñón y patatas dado.</p> <p>3º. Fruta / Pan.</p> <p><i>E. Sulfitos</i> <i>1º. Gluten, Huevo(T), Apio</i> <i>2º. Gluten // G. Sulfitos</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:91g, Azúcares:26g Gras:27g, G.Sat.:6g Prot:20g, Fibra:12g Sal:5g, KCal:675</small></p>	<p>Día 23</p> <p>1º. Arroz a la cubana con tomate y huevo duro.</p> <p>2º. Filete de merluza al vapor con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y apio.</p> <p>3º. Fruta / Pan integral.</p> <p><i>1º. Huevo</i> <i>2º. Pescado // G. Sulfitos, Apio</i> <i>3º. - // Gluten</i></p> <p><small>H.Carb:115g, Azúcares:27g Gras:18g, G.Sat.:5g Prot:33g, Fibra:7g Sal:2g, KCal:758</small></p>

Atención nutricional al comensal: De lunes a jueves de 9:00 a 13:00 en el tlf. 965 10 06 48 o las 24 horas en nutricionista@coessl.es

